UNIVERSIDADE SÉNIOR

# As Mestras de Ranatus

**BOLETIM Nº 4 * ABRIL 2026**

## A importância da Universidade Sénior

A Dona Sílvia e o Senhor Galvão, com o seu sorriso tranquilo e amabilidade natural, são o exemplo da importância que uma universidade sénior pode ter.

Brasileiros, em Portugal há sete anos, contam, bem-dispostos, as dificuldades naturais da adaptação, como a ausência de amigos e o entendimento de algumas expressões linguísticas usadas em Portugal.

O sorriso abre-se ainda mais quando recordam o convite de uma pessoa amiga para participarem num almoço de confraternização da Universidade Sénior. Ali encontraram um ambiente acolhedor que os levou a inscreverem-se na Universidade, onde já estão há dois anos.

A convivência com gente muito diversa e a aprendizagem que lhes satisfaz a muita curiosidade sobre temas de que gostam são os aspetos que mais valorizam. Não pensam deixar a Universidade, onde se sentem muito bem.

A Dona Sílvia e o Senhor Galvão são o exemplo vivo de que a Universidade, como espaço de inclusão, convívio e aprendizagem, é uma força transformadora de vidas.

## O passado foi mais risonho?

*Os mais velhos têm tendência a considerar que o passado foi sempre mais risonho e melhor que o presente e o futuro. Sempre foi assim, de há muitos séculos para cá, esta impressão de que o presente é mau e o futuro é negro.*

*Importa relembrar que, por muito difíceis que sejam os dias de hoje, e por muito complexa que seja a actual situação sócio-económica, houve no século passado duas Guerras Mundiais, a Guerra Fria, múltiplas ditaduras ferozes pelo mundo fora, a Guerra Civil de Espanha e a Guerra Colonial portuguesa, e inúmeros conflitos e revoluções na América Latina e nos países asiáticos e africanos.*

(Teresa Paiva. *Bom sono, boa vida*)

Teresa Paiva é médica neurologista e a maior referência portuguesa em medicina do sono, com vários prémios para o seu trabalho. É autora de livros como *Bom sono, boa vida* e *O meu sono e eu*.

**Matrículas** abertas ao longo de todo o ano; pode optar por assistir às aulas que entender mais do seu interesse.

# 25.Abril.1974

**Vítor Monteiro ***

3 da manhã, 25 de Abril de 74, Sete Rios, Lisboa. O velho telefone toca, estridentemente, no hall. Acordo e atendo. Um amigo e colega diz-me, com a voz alterada, que os militares estão na rua, que está a decorrer um golpe de Estado, aparentemente anti-ditadura, que temos de ir para a Faculdade. E pelas 8, lá vamos. Está já aberta, mas não há sinais nem dos gorilas** nem do chefe dos contínuos (ele próprio notório pide). Sente-se um ambiente simultaneamente tenso e expectante, e os ainda poucos estudantes reúnem-se em pequenos grupos, aqui e ali.

A rádio vai dizendo o que todos hoje sabemos. Juntamo-nos à população, sobretudo jovem, que, no Carmo, apupa Caetano e apoia os militares que o depuseram. Três dias sem ir à cama, tal a emoção e a adrenalina que a situação suscita. Manifestações imensas pelo fim imediato da guerra colonial, à qual, acabado o curso, todos iríamos parar. Pela independência das colónias, pelas liberdades, etc. E, claro, sem aulas, durante semanas.

Alguns professores, apoiantes da moribunda ditadura, simplesmente não mais aparecem em Letras. Na vizinha Faculdade de Direito, a razia é mais notória, já que os docentes apoiantes de Salazar/Caetano são lá em bem maior número. Tempo de grandes mudanças, na Academia, como na sociedade em geral.

Já Camões intuía que "todo o mundo é composto de mudança, tomando sempre novas qualidades". E Portugal mudou. Mas deverá continuar a mudar, sem se deter a olhar para trás, que "do mal ficam as mágoas na lembrança".

**Aluno*

*** Os gorilas eram vigilantes de físico imponente, com a missão de impor a "ordem" dentro das faculdades, sobretudo Direito e Letras, em Lisboa, imediatamente antes do 25 Abril. O nome foi-lhes dado pelos estudantes, por causa do seu aspeto físico e da maneira agressiva (com empurrões, murros, arrastando pessoas) como frequentemente atuavam.*

# Papas e Bolas

No dia 28 de fevereiro, um animado momento de convívio reuniu a nossa comunidade à volta do tradicional almoço "Papas e Bolas", no Salão Paroquial de Ranhados.

O prato principal — as papas (ou rolões/milhos), confecionadas com farinha de milho, enchidos e carnes de porco — foi servido com grelos, como é de rigor. Antes, apreciámos diversas bolas (de sardinha, bacalhau e carne em vinha d'alhos). Tudo regado com vinho, sumos ou água.

A partilha de sobremesas, trazidas por vários participantes, completou um almoço marcado

pelo espírito de união e valorização das tradições locais.

Agradecemos a presença dos Senhores Padre Abel, pároco de Ranhados, e do Dr. Pedro Ribeiro, Vereador da Câmara Municipal, em representação da mesma.

# Vidas que inspiram

**Aníbal Sousa ***

Expressiva, empática e solidária, valorizando as causas sociais, assim é Cátia Santos, que não hesitou em responder positivamente ao convite para ser professora de Geografia na Universidade Sénior *As Mestras de Ranatus*, mesmo estando ativa profissionalmente. “Sempre se consegue organizar o tempo”, disse, com a naturalidade de quem está habituada a não se intimidar com os desafios que lhe são colocados.

Define-se como colaboradora, inovadora e dinâmica. Gosta da mudança e da motivação que ela provoca. Profissionalmente, lecionou em muitas escolas, onde sempre se sentiu realizada. Destaca, com um brilho no olhar, a sua experiência na escola do Cerco, no Porto, tradicionalmente considerada uma “escola difícil”. Neste contexto desafiador, sentiu-se integrada, relacionou-se bem com os alunos e constatou que era como professora que se queria realizar profissionalmente, deixando definitivamente de lado o planeamento urbano, outra das suas paixões.

Valoriza as pessoas que, após a reforma, continuam ativas e não “ficam sentadas no sofá”. Admira a diversidade de histórias de vida das pessoas que frequentam as suas aulas na Universidade Sénior.

Tem projetos para quando se reformar: um é fazer voluntariado em África, em qualquer dimensão social onde possa fazer algo útil, regressando ao continente onde nasceu (República do Congo); o outro é escrever sobre temas ligados à sociedade, reflexões que já hoje cultiva com a sua atenção crítica.

Atenta ao mundo, disponível para ajudar, otimista, acredita que o importante é “viver bem todos os dias” sem adiar a felicidade e o bem que podemos fazer agora. Considera o respeito, a empatia, a solidariedade e a humildade como valores fundamentais da vida.

Tem a energia serena de quem se sente útil e é, para as pessoas que com ela convivem, um exemplo inspirador!

**Professor*

# O dia das petas

É o 1 de abril, o Dia das Mentiras — ou também Dia das Petas, em Portugal.

Segundo a teoria mais aceite, surgiu em França em meados do século XVI. Antes, o Ano Novo celebrava-se entre finais de março e 1 de abril. A reforma do calendário decretada pelo rei Carlos IX fixou-o em 1 de janeiro.

Mas alguns, distraídos ou teimosos, continuaram a festejar em abril. Tornaram-se alvo de gozo: recebiam convites para festas falsas e eram chamados "bobos de abril".

A brincadeira espalhou-se transformando-se no dia oficial para pregar partidas e testar a credulidade dos amigos.

# Simplesmente amizade

**Ana Abrantes ***

Um fim-de-semana atrás, fui pelo país fora, onde visitei uma cidade pequena, mas maravilhosa, para assistir a umas palestras de atualização de uma das minhas atividades, já anterior à aposentação. Sabendo que estava lá a viver uma amiga da minha adolescência, que por sinal já não via há mais de 30 anos e cuja amizade à distância reatámos através das redes sociais, decidi contactá-la para um encontro gastronómico.

Dentro da sua agenda familiar, na qual tem duas pessoas debilitadas, já na década dos 90, a seu cargo, e apesar de estar a mais de 200 km das mesmas, lá conseguiu arranjar um espaço na hora de almoço, atrasando a sua ida ao encontro das mesmas.

Algo sem grande significado há uns anos, nesta fase da vida em que sabemos que mais de metade do tempo para a gozar já lá vai, este pouco tempo teve muito valor. Rever o passado, sem pesar, e sobretudo o presente, pôr a conversa em dia, foi muito reconfortante e trouxe-me a memória de outros tempos, onde também fui muito feliz; com acontecimentos guardados no fundo de mim e que alegremente vieram ao de cima e dos quais parecia já não ter lembrança.

A amizade é mesmo isto, apesar da distância física e temporal, ela permanece lá, sempre recetiva ao reencontro como se tivesse sido na véspera a última vez que estivemos juntas. O simples *estar*, sem necessidade de ter sido permanente mas quando se proporciona o momento, de forma plena, magnífica e quase que eterna, ainda que limitada no tempo.

Amizade de uma vida foi a sensação que tive, a qual demonstra como os pequenos momentos podem ser maravilhosos. Não tenham medo da amizade, mesmo que o tempo vos tenha separado, ela está lá e deve ser reatividade sempre que isso se proporcione e façamos acontecer. Viva a AMIZADE!

*** Aluna**

## Consignação IRS: apoiar não lhe custa nada

Pode consignar 1% do seu IRS para a nossa Universidade, **sem qualquer custo para si**: é o Estado Português que abdica desse valor.

No quadro 11 do Rosto da Declaração de IRS (Modelo 3), selecione o campo ***Consignação*** e indique o NIF da nossa Universidade: **515388785**

https://unisemestrasderanatus.pt/
/unise.mestrasderanatus/
https://**aps**.unisemestrasderanatus.pt/
unise.mestrasderanatus@gmail.com

Sede: EB1 Ranhados
Largo do Carvalhal
3500-615 **Ranhados** – Viseu

928 250 989

Responsabilidade editorial: Aníbal Sousa, António Gomes, Beatriz Albuquerque